



## **TREINAMENTO PERSONALIZADO: AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO**

ROTH, Bruna Vanessa Telles<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

O treinamento personalizado é importante para que o profissional conheça o cliente e faça com que chegue ao seu objetivo mais rapidamente, o treino é exclusivo e ajustado conforme sua rotina, estilo de vida e alimentação. Para montar um treino específico para o aluno devemos levar em consideração, todas suas características, modalidades de sua preferência, histórico de esportes, atividades físicas já praticadas. Conhecendo bem a sua individualidade, o professor pode evoluir o treino de forma que ele seja progressivo, contínuo e variado tornando assim o treinamento mais dinâmico. O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso de caráter diagnóstico que teve como objetivo avaliar a composição corporal e condicionamento físico do aluno para a periodização e prescrição do treinamento. Participou um aluno do sexo feminino, com 25 anos, 77 kg de massa corporal e 1,69 de altura. Foram aplicados os seguintes testes: Teste de RML- Resistência Muscular Localizada de abdômen; Teste de Cooper 12min. Teste de flexibilidade no Banco de Wells; Aferição da FC e Saturação de oxigênio; Medidas antropométricas e dobras cutâneas. Obteve-se os seguintes resultados: Pressão arterial 108/6mmHg; FC – Frequência Cardíaca em repouso: 80 bpm; Dobras cutâneas que resultou em 22,48% de gordura corporal que é considerado normal conforme o protocolo de 7 dobras; saturação de oxigênio 99%; circunferência abdominal 88; composição corporal 27,17%; resistência aeróbica VO<sub>2</sub>máx: 21,88 ml/Kg/min; Flexibilidade no banco de Wells 30cm; RML - Resistência Muscular Localizada de abdômen = 22 repetições por minuto. Esses resultados indicam como proposta de treinamento personalizado um programa com objetivo de perda de peso e hipertrofia muscular. Nele, a periodização será dividida em um macrociclo, dois mesociclos e seis microciclos em cada. O macrociclo terá como objetivo principal a perda de peso com duração de quatro meses. O mesociclo I, com periodização linear e duração de 2 meses. O mesociclo II terá como objetivo a hipertrofia com dois treinos na semana com periodização ondulatória, em que cada microciclo se alternará entre volume e intensidade. Desse modo, com o treinamento, pretende-se chegar ao máximo dos resultados pretendidos de maneira eficiente e segura.

**Palavras Chave:** Treinamento Personalizado. Treino Ondulatório.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física – Bacharelado da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ – email [bruninha.roth@hotmail.com](mailto:bruninha.roth@hotmail.com)

<sup>2</sup> Professora Dr<sup>a</sup>. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ - [dpanda@unicruz.edu.br](mailto:dpanda@unicruz.edu.br)